

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Раздольненская специальная (коррекционная) школа-интернат»

«Согласовано»

зам.директора по ВР

_____ М.В. Грицких

«01» сентября 2023г.

«Утверждаю»

Директор КГОБУ РКШИ

_____ А.Н.Шикалов

«01» сентября 2023г.

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 9 -17 лет 11 месяцев.

Срок реализации программы 9 месяцев.

Малунова Екатерина Валерьевна, воспитатель

п. Раздольное

2023-2024 учебный год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе:

-Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ);

-Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19 декабря 2014г.;

- Санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

Актуальность программы - Для того чтобы наслаждаться человеку сокровищами природы, он должен быть здоровым и дружить со спортом. Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Формируя у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить информированность в области оздоровления и развития организма. Здоровье детей - будущее страны!

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы - государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения - стартовый.

Отличительные особенности - повышение уровня гибкости, ловкости, скоростных и силовых способностей; освоение специальной физической подготовленности; овладение приёмами техники на уровне умений и навыков; начальная специализация, обучение навыкам соревновательной деятельности по «Настольному теннису».

Адресат программы - обучающиеся с 9 до 17 лет 11 месяцев.

Особенности организации образовательного процесса - условия набора в коллектив: программа предусматривает свободный набор обучающихся в учебные группы на добровольной основе, не имеющих специальной подготовки. Условия формирования групп: количество обучающихся в группе: от 6 до 14 человек. Режим занятий - 2 часа в неделю, продолжительность академического часа 40 минут, в объёме 68 академических часов. Программа реализуется 9 месяцев.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких умений и навыков в игре по настольному теннису.

Задачи программы:

Воспитательные:	<ul style="list-style-type: none">- Воспитание спортивной дисциплины;- Воспитание привычки к здоровому образу жизни;- Воспитание здоровых, волевых и дисциплинированных обучающихся, стремящихся к занятиям физической культурой;- Воспитание социальной активности обучающихся: чувство самостоятельности, ответственности;- Воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность.
------------------------	---

Развивающие:	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие психофизические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость); - Развитие двигательных способностей посредством игры в теннис (функции равновесия, координации движений); и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни; - Развитие навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
Обучающие:	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование представления об игре «настольный теннис»; - Формирование знаний о истории развития настольного тенниса в России; - Формирование представления об индивидуальных особенностях организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки функционального оптимального состояния; - Обучение стартовой технике (основам) и тактике настольного тенниса. - Обучение элементам специальной физической подготовки согласно возрасту.

1.3 Содержание программы

Учебный план 2023-2024 учебный год

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	2	2	0	опрос
2	Развитие настольного тенниса в России	2	2	0	анкетирование
3	Правила игры в настольный теннис	4	2	2	наблюдение
4	Общая и специальная физическая подготовка	4	0	4	наблюдение
5	Техника и тактика игры	44	2	42	наблюдение
6	Организация и проведение соревнований	2	1	1	Зачёт
7	Контрольные игры	10	0	10	Зачёт
	Итого:	68	9	59	

Содержание учебного плана 2023-2024 учебный год

Тема №1. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях – 2ч. (2ч. – теория, 0ч. - практика)

Теория: Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

Тема №2. Развитие настольного тенниса в России – 2ч. (2ч. – теория, 0ч. - практика)

Теория: Описание игры её возникновение и развитие.

Тема №3. Правила игры в настольный теннис – 4ч. (2ч. – теория, 2ч. - практика)

Теория: Основные правила игры настольного тенниса, правила проведения соревнований.

Практика: Стойка игрока. Держание ракетки.

Тема №4. Общая и специальная физическая подготовка – 4 ч. (2 ч. – теория, 2 ч. - практика)

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Практика: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по

зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

Тема № 5. Техника и тактика игры – 44ч. (2ч. – теория, 42 ч. - практика)

Теория: Основы тактики игры.

Практика: Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Накаты справа направо. Накаты слева налево. Атакующие удары справа налево. Атакующие удары слева направо. Подрезки справа и слева в любом направлении. Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

Тема №6. Организация и проведении соревнований – 2ч. (1ч. – теория, 1ч. - практика)

Теория: Беседа: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдение правил безопасности.

Практика: Учебные игры с заданиями.

Тема №7. Контрольные игры и соревнования – 10 ч. (0ч. – теория, 10ч. - практика)

Практика: Соревнования в группах. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- Обучающиеся будут знать спортивную дисциплину;
- У обучающихся будет воспитана привычка к здоровому образу жизни;
- Обучающиеся будут здоровые, волевые и дисциплинированные, стремящиеся к занятиям физической культурой;
- У обучающихся будет воспитана социальная активность: чувство самостоятельности, ответственности;
- У обучающихся будет воспитана коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка, сохраняя свою индивидуальность.

Метапредметные:

- Обучающиеся будут знать, как развивать психофизические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- Обучающиеся будут знать, как развивать двигательные способности посредством игры в теннис (функции равновесия, координации движений); и как использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- Обучающиеся приобретут навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Предметные:

- Обучающиеся будут иметь представления об игре «настольный теннис»;
- Обучающиеся будут знать историю развития настольного тенниса в России;
- Обучающиеся будут иметь представления об индивидуальных особенностях организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки функционального оптимального состояния;
- Обучающиеся будут владеть стартовой техникой (основам) и тактикой настольного тенниса.
- Обучающиеся будут владеть элементами специальной физической подготовки согласно возрасту.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- отдельный спортивный зал соответствующим нормам САНПИН
- спортивная площадка;
- необходимое оборудование (теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература).

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

План эвакуации;

Инструкции по охране труда;

Нормативы по ОФП и ОСП;

Инструкции по поведению при возникновении пожара;

- для более эффективного освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются следующие интернет - ресурсы.

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный сайт «Федерации настольного тенниса России» (<http://ttfr.ru/>)

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся за основу принимаются нормативы по ОФП и ОСП. Два раза в год (сентябрь-май) в группах стартового уровня проводятся тесты по общефизической подготовке.

Для отслеживания результативности проводится входной, текущий и итоговый контроль. Входной контроль – оценка стартового уровня возможностей обучающихся. Текущий контроль – оценка уровня и качества в

форме соревнования, на котором проводится наблюдение за игрой обучающихся. Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения игры после завершения периода обучения.

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающихся образовательной программы по «Настольному теннису». Стартовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения в форме наблюдения, выполнение практических заданий. Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы.

2.3 Методические материалы

В процессе реализации программы применяются групповые и индивидуальные методы:

Словесные	Наглядные	Практичные
Устное изложение	Показ видеоматериалов, иллюстрации	Тесты
Беседа, объяснение	Показ приемов исполнения	Тренировочные упражнения
Анализ игры	Наблюдение	Соревнования

Тип занятий: комбинированный, тренировочный, теоретический и практический.

Формы проведения занятий: практические занятия, наблюдение, соревнования, турнир.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	9 месяцев
Продолжительность учебного года, неделя	34

Количество учебных дней	68	
Продолжительность учебных периодов:	1 полугодие	04.09.2023 – 31.12.2023
	2 полугодие	15.01.2024 – 31.05.2024
Возраст детей, лет	9 – 17 лет 11 месяцев	
Продолжительность занятий, час	1	
Режим занятия	2 раза/нед.	
Годовая учебная нагрузка, час	68	

2.5 Календарный план воспитательной работы

Мероприятие	Объем	Временные границы
Торжественный прием новых обучающихся.	1 час	сентябрь
Инструктажи по технике безопасности: при пожаре, терроризме, в кабинете, при игре.	1 час	сентябрь
Просмотр видеозаписей соревнований с дальнейшим обсуждением.	1 час	ноябрь
Беседа «Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев»	1 час	декабрь
Тематическая беседа «Влияния вредных привычек на организм человека»	1 час	январь
Оформление фотоотчета по итогам проведения практических занятий	1 часа	февраль
Спортивные соревнования	2 часа	ноябрь апрель
Проводы выпускников (Открытый турнир, посвященный окончанию учебного года, подведение итогов, награждение лучших обучающихся по итогам года.	2 часа	май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузин О.П. Азбука основ настольного тенниса, Знание, Умение, Совершенство, учебно-практическое пособие. –Нижевартовск: НВГУ, 2019.

2. Команов В. В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие. 2017г.

3. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт – 2014. – 392 с.: ил.

Ссылки на электронные ресурсы

4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г. //http://table-tennis-omsk.ru/literatura-2/ (дата обращения: 17.08.2021)

5. Уточкин А. Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегии. [Электронный ресурс] //URL <https://www.litres.ru/book/artem-utochkin/sovremennyy-nastolnyy-tennis-udary-trenirovki-strategii-27809627/chitat-onlayn/2022> (дата обращения 22.12.2022)